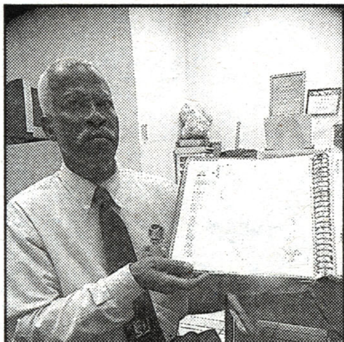
Sr. Sherwon Girigori:

Cada fruta y cada berdura tin su poder curativo pa cada organo di curpa



ORANJESTAD (AAN) – E representante di Servicio Educacion, Hogar & Salud, señor Sherwin Girigori, a wordo entrevista pa Matutino DIARIO tocante e bukinan "Alimento y su poder curativo" prepara pa dr. George Pamplona Roger, Medico y Ciruhano.

El a presenta un enciclopedia actual, cu ta expone e ultimo investigacionnan di e ciencia di alimentonan, nutricion y dieta.

Ta trata aki di tres buki cu ta referi na mas di 696 fruta y berdura procedente di e cinco Continentenan y mas di 300 receta cu aplicacion practico den e cushina, di e ciencia di nutricion.

Señor Girigori a menciona cu den e bukinan aki, tambe a wordo studia cu detaye e bentahanan y inconveniencianan di tur tipo di alimento.

"Nan ta analiza den profundidad e composicion y valor preventivo y curativo di e alimentonan y di e recetanan. E alimentonan cu tin mayor poder curativo ta wordo agrupa segun e organo o parti di e curpa cu mas ta beneficia di nan. Tin cerca di 150 malesa studia cu e alimentonan di cual nan consumo ta cumbini pa wordo aumenta of reduci, segun cada caso", sr. Girigori a subraya.

E informacion ta contene tambe un cuadro amplio den cual e ta mustra nos con e alimentonan ta afecta nos salud y bienestar.

"Tur e apoyo den e ultimo investigacionnan cu a wordo haci den e universidadnan principal y centronan di investigacion di Europa, America y otro Continentenan, ta duna loke ta ciencia di alimentacion", sr. Girigori a remarca.

Por ehemplo:

- Tratado di bromotologia
- Alimentonan ideal pa e ser humano
- Valor nutritivo, bentaha y inconveniencianan segun e tipo di alimento
- Analisis di condimento, suplmento nutritivo y bebida.

E poder curativo: e ta mustra e poder curativo di cada fruta y berdura pa cada organo di curpa of sistema, y e alimentonan mas recomenda y esnan desaconseha pa e malesanan mas comun.

Algun ehemplo:

Awacati: ta baha nivel di colesterol den sanger

Antioxidante: ta evita arteroesclerosis, tendencia na trombosis y ta proteha contra cancer, manera apelsina y mandarina.

Elementonan fitoqumico pa proteha di cancer manera Broccoli y otronan di e famia di cruciferas. Nan ta detene e crecemento di celnan canceroso.

Antianemico: ta faborece e produccion di sanger debi na nan contenido di hero y otro oligo elementonan manera pistachio.

Laxante: pa stimula e funcionamento di e tripa manera pruime.Pa salud di wowo: wortel ta considera como un autentico alimento medicinal. E ta diferencia como e alimento mas rico den pro Vitamina A. Ora bo ta mezcle cu alfalfa den dje, ta converti e den un alimento medicinal autentico.

Peach, Albaricoque, of Durazno ta duna belleza na cada mirada. Peach ta mantene bo bista den bon estado.

Almond: e ta tonifica e sistema nervioso y reduci e colesterol den sanger. Consumi diariamente (tres semia) e ta fortalece e sistema nervioso y ta tonifica e musculonan, ta supera stress y cansancio.

Avena: e ta ekilibra e nervionan y ta reduci colesterol. Ta aporta e nutrientenan mas importante pa e bon funcion di neurona. Glucosa, vet acido, fosforo, lecitin y vitamina B1 cu e ta contene, nan tur ta eherce un efecto tonificante y ta ekilibra e sistema nervioso y activa e sistema intelectual.

Nuts (nechi): e ta duna energia na e curazon. E ta constitui un alimento hopi concentra den nutrientenan specialmente vet acido esencial, vitamina B6 y oligo elementonan manera zinc, cooper, magnesio y na medida cu nos aumenta e consumo di nuts y otro frutanan seco, e ta reduci e riesgo di sufri un infarto di miocardio (curazon).

Bacoba: E ta contene un contenido eleva di potassium. E ta un fruta ideal pa esnan cu tin necesidad specialmente pa cuida nan curazon. Hopi recomenda pa preveni presion arterial halto y arritmia.

Papaya: e ta activa e proceso digestivo. E ta wordo considera como un desayuno ideal, posiblemente pa su digestion facil y rikeza vitaminico. Batido di papaya ta un di e formanan mas agradable pa consumi e fruta. E recomendacion ta cu bo por come siete semia of blend'e den e batido di papaya. E ta masha saludable mes.Nos lo sigui haya bishita di sr. Girigori pa trece mas informacion dilanti riba e tema aki, tocante mas fruta y mas verdura y su podernan curativo riba salud.